**思い煩いを、神にゆだねる。**

「　あなたがたの思い煩いを、いっさい神にゆだねなさい。神があなたがたのことを心配して

くださるからです。　」（1ペテロ5：7）

**１　神の愛を信じるなら、思い煩いをすべて神にゆだねることができます。**

思いわずらいとは、心配、不安、後悔、恐れなどです。それらいっさいを神にゆだね、

重荷を下ろすのです。私たち人間には、どうすることもできないことが多くあります。

それらのことをいくら心配しても、なんの益ももたらしません。

かえって、思い煩っていることで、時間も労力も使い果たしてしまい、

今日するべきことができなくなってしまいます。

それならば、私たちのことを心配していてくださる神に、すべてをお任せ致しましょう。

あなたは神さまの愛を信じておられますか。

**２　これはペテロが書いた手紙**で､宛先は､小アジヤの各地に散らされ、寄留しているクリスチャンたちです。彼らは､よそ者ということで､生活をする上で様々な不便を感じており､嫌がらせや

迫害を受けていたようです。そのクリスチャンたちが､与えられた信仰を守り､輝いて生きることができるように､与えられた使命を十分に果たすことができるようにと､手紙を書きました。

５～６節には､「みな互いに謙遜を身に着けなさい。神は高ぶる者に敵対し､へりくだる者に

恵みを与えるからです。ですから、あなたがたは、神の力強い御手の下にへりくだりなさい。

神が、ちょうど良い時に、あなたがたを高くしてくださるためです。」とあります。

つまり、神さまは、あなたが言われもないことで、悪口を言われたり、非難されていることを、すべてご存知で、そのような状況を、決して見過ごしになさることはない。高ぶる者に敵対し､へりくだる者に恵みを与え､また､ちょうど良い時に､あなたがたを高くしてくださる方なのだ

から､いっさいの思い煩いを､神にゆだねなさいと、励ましの言葉を送ったのです。

私たちのことを心にかけて､心配してくださっている方がおられるのです。

なんと嬉しいことではないでしょうか。

**３　どうして思い煩うのか？**

私達は、日々ああでもない、こうでもないと思い煩い、それが私達の人生を傷つけていることに気付いていません。どんな小さな事でも思い煩いの原因となりうるのです。

出口のない暗闇を堂々巡りして、いつしか絶望へ、死へと考えが進むのです。

**①　誰からもよく思われたい**（八方美人でいたい）ため

聖書の「思い煩い」という言葉には、「心を分ける」という意味があります。あの人にも、この人にも良く思われたい。だれからも批判されたくないという気持ちがあると、あちこちに気を

使い、思い煩うことになるのです。

**②　自分の力の限界、弱さを認めない**（背伸びしている）ため

あるべき姿と、現実の自分との間で無理をしていると､やがて破綻し､それをいかにごまかそう

かと思い煩うことになるのです。正直に自分の限界を認め、ありのままの目分を出すことに

よって、思い煩いから解放され始めます。

**③　今まで自分が守られ、支えられて来たことを忘れているため**

私たちは、自分の力で生きてきたと思いがちです。このため、これからも自分の力で何とか

しなければと思い煩うのです。しかし、実は、私たちが生きていく上で必要なものは、

ほとんどが与えられているものです。例えば、水も空気も自然も、地球も宇宙も…。

つまり、私たちは生きているのではなく、生かされているのです。

何が起きても不思議ではないこの世の中で、私が今ここにあるのは､守られ､生かされてきた

からだ、と感謝するとき､これからも、どんな試練があっても神さまが、乗り越えさせて

くださるという信仰が与えられてくるのです。

**④　自分の力しか頼れないため**（自分以上の存在を認められないため）

自分の力しか頼れないと、お金がなくなれば絶望し、人間関係が切れれば絶望し、思い煩います。しかし、たとえ四面楚歌になったとしても、いつも上だけはあいています。この天地を創り、

私を創られた神さまがおられる。この方が助けて下さるということを知れば希望がわいてきます。

**⑤ ゆだねることができないため。**

私たちが、悩みや問題にぶつかると、その問題は壁のように、目の前に立ちはだかり、

悶々とし、思い煩い、その問題に飲み込まれ、囚われてしまう。その最中は、出口の無い真っ暗なトンネルの中にいるように感じる。必ず出口があるのに、光が全く見えず、この暗闇が永遠に続くように思えるのです。

あるクリスチャンが、そのような苦しみの中で、必死に祈るのですが、とにかくその苦しみ

から逃れたい、早くこの苦しみが無くなって欲しい、助けて欲しい一心でもがいていたそうです。

頭では、主にゆだねる事が大切だとわかる、そこで「ゆだねます」と祈る。その時は心が楽に

なった気がする。しかしすぐに、ああでもないこうでもないと、対策を考えている。気持ちは

重苦しい。そこで再度「ゆだねます」と祈る。しかし思い煩いは去らず、胸の苦しさも消えない。

それを繰り返す中で、初めて自分はゆだねる事が出来ないのだと悟った。

握り締めていて、決して放せない。それに気づかされ、「どうしてもゆだねる事ができません。助けて下さい」と祈った。そう祈った時に、今まで堂々巡りだったのが、ゆだねる事ができ、

胸が楽になり、その後、問題解決の糸口が見つかったそうだ。

ゆだねることが出来ない事が問題。頭ではゆだねますと思うのだが､頑なな自我がしっかりと

握り締めて放さない。本音は、「明け渡したなら、すべてがダメになる」と思っている。

出来ませんと祈ろう。主が働いて下さる。

**４　思い煩いから解放されるために**

　　私たちは、自分の問題を本当に信頼できる人（その道のエキスパート）におまかせする時、

それだけで心が平安になるものです。最高のエキスパートとは、すなわち天地を創り、

私たちを造られた神さまです。

* **過去・現在・未来の思いわずらい・人生の重い荷物をゆだねる。**

苦労して天下を手にした徳川家康は「人の一生は、重荷を背負って遠き道を行くがごとし」

　と言いました。確かに、私たちは重い荷物を背負って人生を生きています。

学生の頃は勉強や友達、進路について悩み、成長して家庭や仕事を持つと、その責任を負い、人生について思い惑います。それが､あたかも重い荷物のようになってきます。

また､過去の惨めな失敗した不幸な記憶を背負っており､心の傷となって、心痛めながら生きている。それに加えて､未来への心配という重い荷物も背負って生きているのです。

だれでも背負う荷が重くない人はいないでしょう。

「ゆだねる」とは「投げてしまう」という意味。背負っている重い荷を投げ下ろしてしまうなら、どれほど肩が軽くなることでしょう。聖書は、重い荷を降ろすことができる、すべてを神に

ゆだねよと勧めています。

自分を悩ませている思いわずらい、心配、不安、後悔、恐れが、過去、現在、未来にわたって、どんなものであっても、たとえそれが、自分の思い通りに行っても､行かなくても､

成功しても､しなくても､最終的には、いのちが助かっても、助からなくても、

「主よ､あなたを信じ、いっさいをお任せします。」と心から祈りましょう。

ご自分の御子をさえ惜しまずに死に渡されたお方に、すべてをゆだね、明け渡していく時に、私たちの心から重荷は取り除かれ､主の平安が与えられるのです。

「**あなたがたは、心を騒がせないがよい。神を信じ、またわたしを信じなさい。**」ﾖﾊﾈ14：1



＊ロ-マ8：28、32　　マタイ6：25-34、11：28-30　　ピリピ4：4-7

エレミヤ30：1　　　ダニエル3：16-30　　　詩篇55：22